

Daniel Goleman

autor de Inteligência emocional



a arte da meditação

*aprenda a tranquilizar a mente, relaxar o corpo
e desenvolver o poder da concentração*

inclui **CD** com quatro técnicas de meditação



SUMÁRIO

Aliviando a hipertensão através da meditação	7
Meditação e estresse	21
Efeitos da meditação no cérebro	31
Propriedades curativas da meditação	35
Meditação e psicoterapia	45
Preparação para a meditação	51
Atenção	57
<i>Uma tipologia reflexiva aplicada a técnicas de meditação</i>	61
Vendo o que você acredita	65
Práticas de meditação	71
<i>Meditar respirando</i>	79
<i>Meditar relaxando o corpo</i>	83
<i>Meditar se concentrando</i>	91
<i>Meditar caminhando</i>	95
<i>O mantra</i>	99
<i>Alimentação consciente</i>	101

COMO USAR ESTE LIVRO E O CD

O CD que acompanha este livro vai ensiná-lo a meditar. Além disso, ele traz uma apresentação geral da meditação e de seus efeitos e benefícios. Sugerimos que você o escute antes de começar a leitura.

O livro vai lhe fornecer informações sobre o processo meditativo, aprofundando a sua compreensão e ajudando a tirar o melhor proveito do seu programa de meditação.

ALIVIANDO A HIPERTENSÃO
ATRAVÉS DA MEDITAÇÃO



“A doença é um porrete – serve para chamar a sua atenção.” Essas palavras foram ditas pelo meu médico ao me falar sobre a minha pressão sanguínea assustadoramente alta. Eu me lembrei das palavras meses depois, quando me sentei para meditar em meio à tranquilidade revigorante de uma floresta de pinheiros perto de Prescott, Arizona, aonde fui estudar com um professor birmanês.

A pressão sanguínea tinha sido o porrete que havia me enviado para lá.

Éramos 40 pessoas reunidas no retiro da floresta e os dias seguiam a antiga disciplina monástica que ia desde o sino matinal, às quatro da manhã, passando pela refeição principal, ao meio-dia, até dormirmos às dez da noite. Nada de telefone. Nada de conversa. Nem

mesmo contato visual. As refeições, como tudo o mais, eram feitas em silêncio.

A tarefa que consumia todo o meu dia era tentar aumentar cada vez mais a atenção à minha respiração, observando as nuances de cada inspiração e expiração: velocidade, densidade, intensidade, ritmo – o que quer que fosse.

Eu praticava uma técnica conhecida como “estado consciente”. As regras básicas parecem simples. O seu compromisso é descartar qualquer outro pensamento que não esteja ligado à respiração. Sempre que a sua cabeça acabar indo em direção a outro pensamento, você deve voltar a prestar atenção na respiração. Depois de uma semana, você começa a descobrir complexidades nos padrões, variações e ritmos de sua respiração que nunca tinha percebido.

Com mais uma semana, é possível que você consiga responder à pergunta proposta por nosso professor, um monge de Rangum: “Hoje de manhã, quando acordou, você estava inspirando ou expirando?” A meditação deve ir do instante em que você acorda até

o minuto em que a sua mente mergulha no sono. Aos poucos, você amplia essa atenção a tudo o que faz. Ao andar, observa cada passo com a mesma concentração microscópica: a troca do peso de uma perna para a outra, o contato com o chão. A mesma coisa acontece com a alimentação e até mesmo com o pensamento. E, quando a sua mente começa a divagar, você percebe o tipo de pensamento que se intromete – recordações, fantasias, preocupações, planos – e a traz de volta à respiração.

O regime de meditação é severo. O rigor era reforçado pela presença do nosso professor, embora ele fosse normalmente um homem cuja cabeça raspada e o rosto jovem desmentissem os seus 60 anos de idade. Ele caminhava por entre as pessoas, vestido com um manto alaranjado, e sua simples presença tinha o efeito de uma espécie de juiz em campo. Só que o jogo estava em nossa cabeça: uma batalha entre a tendência de nossa mente a divagar e a nossa decisão de nos mantermos concentrados.

A tática dele era um misto de bondade e severidade.

Veza por outra rompíamos o silêncio para lhe transmitir os nossos relatos sobre as sessões de meditação mais formais, durante as quais ficávamos sentados, completamente imóveis, ou caminhávamos de um lado para outro.

Certo dia, relatei com orgulho que eu tinha permanecido seis horas sentado e passado cinco andando. Ele notou minha satisfação, lançou-me um olhar muito sério e disse: “Precisa se esforçar mais.” (No final, consegui ficar cerca de oito horas sentado e cinco andando.) Ao me afastar, percebi em seu rosto um leve sorriso.

A severidade era o que eu procurava – uma fuga completa. Não apenas escapar da minha vida agitada, mas também do meu igualmente agitado estado mental. A pressão sanguínea reage não só à tensão externa como também à fantasia mental. O sistema cardiovascular não faz distinção entre o perigo verdadeiro e o imaginado. Em algumas pessoas a pressão sanguínea aumenta mais pela preocupação com o cumprimento de um prazo do que por perder esse prazo. E fugir

um pouco da vida agitada não basta. A mente ainda continua agitada, mesmo dentro de um corpo deitado em uma praia. Passar férias se angustiando com atrasos em aeroportos abarrotados ou com os filhos brigando proporciona muito pouco descanso.

As pesquisas me mostraram que muitas fugas que parecem acalmar de fato não fazem isso. Uma cerveja ou um vinho, um banho quente ou uma noite no sofá diante da televisão podem parecer relaxantes, mas talvez não o sejam, no sentido mais amplo. A ideia da meditação já tem algumas décadas no Ocidente, mas nos anos 1960 era vista com certo desprezo, como se fosse a última moda da medicina alternativa.

A minha tese de doutorado em Harvard foi sobre estresse e meditação e, enquanto a preparava, tomei conhecimento da obra do Dr. Herbert Benson, que havia descoberto que a meditação regular pode baixar a pressão sanguínea em muitas pessoas. Mas ainda havia muito ceticismo: como seria possível, afinal, que técnicas puramente mentais afetassem a parte biológica?

Só recentemente – apesar do persistente ceticismo

de alguns cardiologistas – essas técnicas assumiram o seu lugar no arsenal médico. Em um encontro da Sociedade Americana de Cardiologia, foram mencionadas expressivas evidências de que o relaxamento concentrado tem efeitos positivos. O Dr. Dean Ornish, de Sausalito, Califórnia, relatou a melhora de doenças cardíacas em pessoas com hipertensão e artérias entupidas. Uma melhora significativa – sem o uso de remédios ou cirurgia – foi conseguida com uma rotina diária baseada em ioga e meditação, acrescida de outras mudanças, como exercícios e uma dieta vegetariana com pouca gordura. Um grupo de pacientes do Dr. Ornish começou o tratamento com uma medicação para hipertensão. Mas, por causa das quedas registradas na pressão sanguínea – o relaxamento parece ter sido a principal causa dessa baixa –, alguns puderam reduzir drasticamente a dosagem, e outros, suspender totalmente a medicação.

Programas realizados em Harvard e na Universidade de Massachusetts indicam sucesso no uso da meditação com centenas de hipertensos. E em um simpósio no

Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue foi recomendado que, para as pessoas que têm ou estão no limite da hipertensão, seja feito, primeiramente, o tratamento sem remédios. Estes só devem ser receitados se o tratamento com meditação não der certo.

Além da meditação, existem várias alternativas que podem ser aprendidas com um especialista e usadas diariamente. Uma delas é a sugestão autogênica, na qual a pessoa fica deitada ou sentada em silêncio e repete mentalmente frases específicas para induzir um estado de relaxamento. Outra é a auto-hipnose, para a qual basta seguir instruções surpreendentemente simples. A técnica de se concentrar em músculos tensos e, conscientemente, fazê-los relaxar é eficaz para algumas pessoas. Também há o *biofeedback*, que, com sensores eletrônicos, torna a pessoa capaz de ver a relação entre o estado mental e a pressão sanguínea, e, desse modo, aprender a regular a pressão.

O que eu antes acreditava em teoria tornou-se um fato quando passei a monitorar a minha pressão sanguínea. A leitura que alarmou o meu médico tinha sido

13,8/11. A leitura 13,8, chamada de sistólica, mede a pressão do sangue nas artérias durante o ponto máximo de contração do coração. A leitura diastólica, 11, indica a pressão quando o coração está relaxado e cheio de sangue. O número perigoso na minha leitura era o 11. Em geral, a hipertensão começa no diastólico 9.

Posteriormente, usando um aparelho eletrônico e calibrando a sua precisão com o meu médico, passei a monitorar as minhas subidas e descidas.

A primeira surpresa foi verificar que a minha leitura mudava quando era feita na tranquilidade do meu lar, ficando em torno do limite de 14/9. Mas, quando eu tinha muito o que fazer e pouco tempo para isso, ela saltava para níveis preocupantes.

Eu era um “hiper-reator”, um padrão existente em uma em cada três pessoas, muitas das quais acabam desenvolvendo hipertensão – quando a pressão sanguínea fica alta demais com frequência. Se a vida está tranquila, os hiper-reatores têm leituras normais. Quando as coisas se complicam, a pressão decola. Descobri que minhas leituras subiam com o aumento das pressões do

dia. A hipertensão é uma doença complexa, sem uma única causa conhecida. Cada um dos métodos recomendados antes de se tentar a medicação é mais benéfico para uns do que para outros. Por exemplo, para quem tem uma sensibilidade maior ao sal, eliminá-lo pode ser o suficiente.

Para nós, hiper-reatores, o truque parece ser acalmar a mente.

Eu sou uma daquelas pessoas que não gostam de tomar remédios, a não ser que seja muito necessário. Prefiro fazer o possível para passar sem eles. As recomendações do simpósio do Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue incluem perda de peso, redução do sal e do álcool, exercícios, parar de fumar e técnicas de relaxamento. Estou no limite do peso recomendado, bebo raramente, não uso muito sal, faço exercícios moderados, deixei de fumar há muito tempo e eliminei o café.

E eu também sabia como conseguir mais relaxamento na vida. Após me formar, ganhara uma bolsa para estudar meditação na Índia, escrevera livros sobre

relaxamento e meditação, fazia palestras sobre o assunto e até mesmo gravava programas de áudio educativos. Entretanto, nem sempre eu praticava o que ensinava.

Embora pareça ajudar algumas pessoas, a meditação de 20 minutos que eu colocava em prática diariamente fazia pouca diferença para a minha pressão sanguínea recém-elevada. Por isso fui parar entre os pinheiros do Arizona.

E fico feliz por ter ido.

A primeira vez que medi a pressão depois de voltar de lá, ela estava em 12,2/7 – saudável e segura, muito abaixo da alarmante panela de pressão 13,8/11. Reservando um tempo cada manhã para me sentar durante uma hora, eu agora a mantenho por volta de 13/8 – mesmo em meio à afobação dos prazos e da inevitável loucura –, um número comodamente abaixo da zona da hipertensão.

Mas, quando deixo o ritmo da vida impedir que eu faça as minhas sessões matinais de meditação, vejo a pressão resvalar de volta para a zona perigosa. Percebo, então, que preciso acalmar a minha mente e fortalecer

a concentração. É por isso que, nesta primavera, farei o meu terceiro retiro anual.

Se estou com medo dos rigores que me aguardam? Que nada. Serão as férias mais perfeitas!

Para saber mais sobre os títulos e autores
da Editora Sextante, visite o nosso site.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

